



迁西县职业技术教育中心

Qianxi Vocational and technical education center

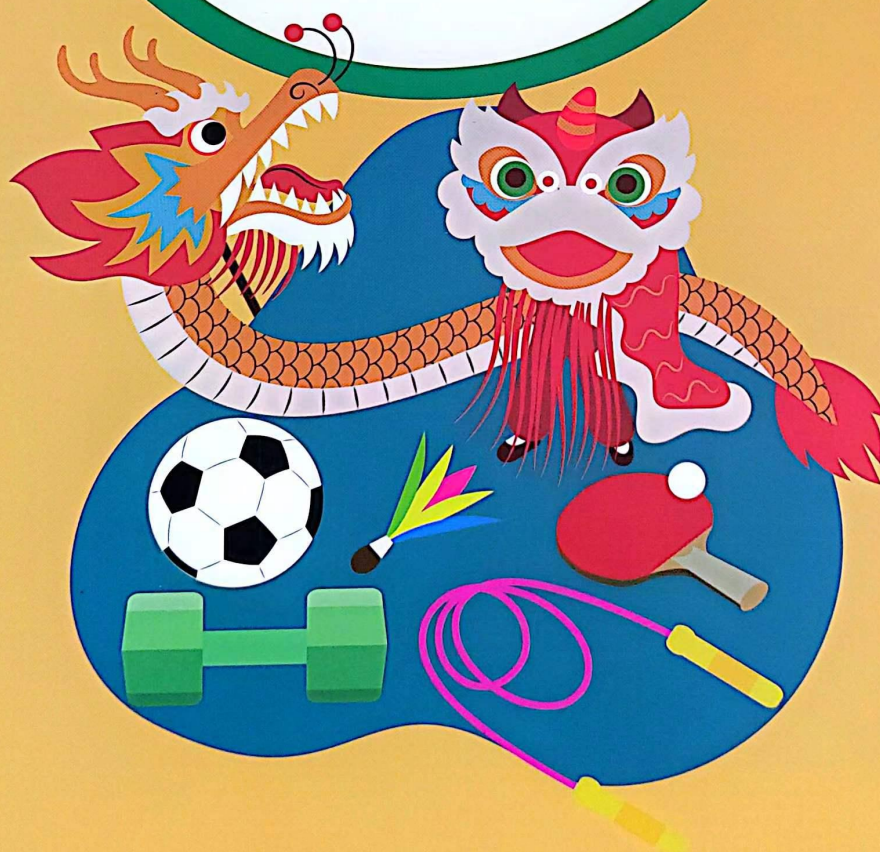


“十四五”职业教育国家规划教材
(中等职业学校公共基础课程教材)

体育与健康

(修订版)

高等教育出版社 教材发展研究所 组编



高等教育出版社



目录

走进中职体育与健康课	001
------------	-----

基础篇

第一章 体育文化	005
第一节 体育的产生和发展	007
第二节 中华优秀传统体育文化	011
第三节 奥林匹克运动	014
第二章 健康教育	023
第一节 健康生活与疾病预防	025
第二节 心理健康与社会适应	032
第三节 青春期卫生保健	037
第四节 安全运动	041
第五节 应急避险	047
第六节 职业健康	052
第三章 体能发展	057
第一节 一般体能	059
第二节 职业体能	068

拓展篇

第四章 田径运动	079
第一节 跑	080
第二节 跳跃	087
第三节 投掷	092



第五章 球类运动	097
第一节 足球	098
第二节 篮球	108
第三节 排球	119
第四节 乒乓球	130
第五节 羽毛球	137
第六节 网球	145
第六章 体操运动	153
第一节 技巧	154
第二节 器械体操	160
第三节 啦啦操	165
第七章 冰雪运动	177
第一节 速度滑冰	178
第二节 高山滑雪	183
第三节 冰球	189
第八章 水上运动	195
第一节 游泳	196
第二节 实用游泳和安全救护	204
第九章 武术与民间传统体育类运动	209
第一节 武术	210
第二节 民间传统体育	227
第十章 新兴体育运动	235
第一节 花样跳绳	236
第二节 轮滑	242
第三节 定向运动	247